

Ugepakken

UGE 05

INDHOLD

600 g hakket skinkekød

4 stk. koteletter (med porrefyld)

750 g skinkegryde (med grøntsager)

500 g oksekød i tern

750 g medister

OPSKRIFTER

UGE 05

ASIATISKE KØDBOLLER MED NUDLER



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
3 fed hvidløg
9 cm skrælet frisk ingefær
5 spsk. sojasauce
1 æg
Sesamolier til stegning
400 g nudler
1 spidskål
4-5 forårsløg
1 frisk rød chili (styrke efter smag)
Frisk koriander
1½ dl oystersauce
Sorte sesamfrø



FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsager og riv ingefær og hvidløg fint. Snit forårsløg i skrå skiver og snit chili fint. Skær spidskål i fine strimler. Rør det kødet med hvidløg og ingefær. Tilsæt sojasauce og æg. Rør farsen grundigt sammen. Form til små kødboller. Kog kødbollerne i letsaltet vand til de stiger op til overfladen (ca. 5 minutter afhængig af størrelse). Hold kødbollerne varme.

Kog nudlerne efter anvisningen på pakken (1 minut kortere). Afdryp. Steg kålen ved høj varme i en wok eller en dyb pande i lidt olie til det falder let sammen. Tilsæt oystersauce og nudler. Vend rundt og tilsæt de varme kødboller. Pynt med forårsløg, chili, hakket koriander og sesamfrø.

OPSKRIFTER

UGE 05

KOTELETTER MED PORREFYLD OG FLØDESTUVEDE GRØNTSAGER



INGREDIENSER

4 koteletter med porrefyld
800 g kartofler
2½ dl fløde
350 g spinat
2 porre
1 løg
Salt og peber
Revet ost



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær kartofler, porre og løg i skiver. Bland det hele i et smurt, ovnfast fad og drys med revet ost. Bag i ovnen ved 200°C i ca. 40 minutter. Koteletterne brunes på panden, hvorefter de kommes i ovnen ca. 10-12 minutter.

OPSKRIFTER

UGE 05

SKINKEGRYDE



INGREDIENSER

750 g skinkegryde med grønt
Smør til stegning
3 dl hønsbouillon
4-5 tomater
4-6 gulerødder
2 dl fløde
Salt og friskkværnet peber
Persille

Tilbehør

Kartoffelmos



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær tomater i mindre tern og gulerødder i mundrette stykker. Kom lidt smør i en varm stegegryde og brun kødet grundigt. Tilsæt de hakkede tomater sammen med hønsefond. Læg låg på gryden og skru ned for varmen. Lad skinkegryden simre i 45 minutter. Kom gulerødder og fløde ved og kog videre i endnu 10 minutter. Smag til med salt og friskkværnet peber. Inden servering drysses med friskhakket persille.

OPSKRIFTER

UGE 05

OKSEGRYDE



INGREDIENSER

500 g oksekød i tern
Smør til stegning
3 løg
300 g champignon
3 persillerødder
100 g bacon
Salt og peber
1½ dl rødvin
1 ds hakkede tomater
3 dl oksebouillon
1 tsk. tørret timian
Maizena

Tilbehør

Kogte ris eller bagt kartoffelmos



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak løg groft. Skær persillerødder og champignon i mundrette stykker. Skær bacon i tern. Brun oksekødet grundigt i smør i en gryde, tag det op og læg det til side. Svits løg, bacon og champignoner et par minutter i gryden og hæld oksekød tilbage. Krydr med salt, peber og timian. Hæld rødvin, hakkede tomater og bouillon ved. Lad det simre under låg i 35-40 minutter. Tilsæt persillerødder og kog yderligere 10-15 minutter til de er møre. Jævn eventuelt med lidt maizena.

OPSKRIFTER

UGE 05

MEDISTER MED BRUN SOVS
OG RØD SPIDSKÅLSALAT

INGREDIENSER

800 g medister
Smør til stegning

3 dl bouillon (svin eller grøntsags)
1 dl fløde
Salt og peber
Ribsgelé
Maizena
Kulør

½ rød spidskål
1 bdt. persille
3 spsk. olivenolie
1 spsk. æbleeddike
1 tsk. dijonsennep
½ tsk. honning
Lidt salt

Tilbehør
Kogte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsager og skær rød spidskål i tynde strimler. Hak persillen fint og vend den sammen med kålen. Rør en dressing af olivenolie, æbleeddike, dijonsennep, salt og honning. Vend den i salaten og lad den gerne trække mens medisterpølsen steges. Vend rundt igen inden servering.

Lad smørret blive gyldent på panden. Brun medisterpølsen – vend den forsigtigt af og til. Steg herefter videre ved svag varme i ca. 20 minutter. Tag den op og hold den varm. Lad fedt og smuldr sidde på panden og kom derefter bouillon på panden. Brug en palet til at skrabe al smuldr af og rør rundt, så det opløses og koger ud i vandet og sovsen. Tilsæt fløde og lad det koge godt igennem. Jævn eventuelt sovsen og hæld kulør i til den ønskede farve. Smag til med salt, peber og ribsgelé.